Опросник «История вашей сексуальной жизни»

Следующие вопросы должны послужить дальнейшему росту понимания того, что Вы представляли и представляете из себя как сексуальный индивидуум. Может оказаться полезным записать свои ответы или обсудить их с кем-либо, кому вы доверяете.

1. Слова, связанные с сексом, — «непристойности», возбуждающие слова, щекотливые…

- **а)** Составьте список непристойных, щекотливых, возбуждающих… слов, связанных с сексом, которые вы можете спокойно употреблять (если таковые есть).
- **б)** Постарайтесь себе конкретно назвать, с кем вы могли бы использовать эти слова, испытывая позитивные переживания, а в чьем присутствии их использование вызывало бы у вас негативные чувства? Какие это переживания и чувства?
- **в)** Какие слова из этого списка употребляет или мог бы употреблять ваш партнер? Какие это вызывает у вас чувства?
- **г)** Какие слова из этого списка использовали или могли бы использовать ваши родители? Какие это вызывает у вас чувства?
- **д)** Какие из этих слов будут задевать вас, если вы услышите их от представителя противоположного пола, к которому вы по-дружески относитесь? А от представителя одного с вами пола?
- **е)** Какие слова из этого списка вы могли бы услышать от своих детей (если есть), какие чувства это вызвало бы у вас?

2. Нагота

- **а)** Вы видели в детстве своих родителей обнаженными? Как часто?
- **б)** Как в вашей семье относились к наготе?
- **в)** Если у вас когда-либо будут дети или они есть у вас сейчас, считаете ли вы, что вам следует быть более терпимым к наготе в семье, менее терпимым или придерживаться тех же стандартов, что и ваши родители?

3. Мастурбация

- **а)** Как вы впервые узнали о мастурбации (или обнаружили ее существование) и как вы к этому отнеслись?
- **б)** Если вы занимались мастурбацией в детстве, кто знал об этом? Как они получили об этом информацию?
- **в)** Если вы прибегаете к мастурбации сейчас, какое это вызывает у вас отношение? Чувствуете ли вы себя виноватым? Пристыженным? Счастливым? Гордым? Испытывающим отвращение? Удовлетворенным?
- **г)** Кто сейчас знает, что вы мастурбируете (если, да)? Какое это вызывает у вас чувство?

4. Первый сексуальный опыт (если имеется)

- а) Какое первое эротическое и (или) откровенно сексуальное переживание с другим лицом вы можете припомнить?
- б) Какова была ваша реакция на это первое эротическое переживание?
- в) Повлияло ли это первоначальное переживание на ваше восприятие себя как сексуального существа? Каким образом?
- г) Повлияло ли это событие на восприятие секса вообще? Сохраняется ли это влияние по сей день? Каким образом?

5. Гетеросексуальный половой акт

- а) Как вы впервые узнали о существовании полового акта между мужчиной и женщиной? Какими были ваша реакция и впечатления по этому поводу?
- б) Если вы участвовали в гетеросексуальном половом акте, какими чувствами сопровождался ваш первый опыт?
- в) Отличаются ли ваши установки по отношению к сексуальности сегодня от тех, которые были у вас во время первого полового акта? Чем именно?

6. Гомогендерная активность

а) Как вы впервые узнали о существовании влечения и сексуальных отношений между представителями одного пола? Каковы были ваша реакция и ощущения при этом?

б) Если у вас когда-либо был сексуальный опыт (даже в детском и подростковом возрасте) с представителем своего пола, каковы ваши чувства по этому поводу были тогда? А сейчас, как вы относитесь к этому опыту?

в) Если у вас когда-либо был гомогендерный сексуальный опыт или есть сейчас, знают ли об этом окружающие? Кто знает о вашей гомогендерной активности (если была или есть)? Как они получили информацию? Какие чувства у вас это вызывает?

7. Сексуальное поведение

а) Во время сексуального контакта или когда вы думаете о нем, что является для вас наиболее возбуждающим?

1) взаимное раздевание;
2) получение орального секса;
3) выполнение орального секса;
4) анальный секс;
5) поцелуи и взаимная нагота;
6) половой акт;
7) прикосновения и ласки;
8) использование какой-либо болезненной стимуляции;
9) воплощение сексуальных фантазий;
10) взаимная мастурбация;
11) использование дополнительных средств стимуляции (фильм, вибратор, другое).

б) Что вызывает негативную реакцию?

1) взаимное раздевание;
2) получение орального секса;
3) выполнение орального секса;
4) анальный секс;
5) поцелуи и взаимная нагота;
6) половой акт;
7) прикосновения и ласки;
8) использование какой-либо болезненной стимуляции;
9) воплощение сексуальных фантазий;
10) взаимная мастурбация;
11) использование дополнительных средств стимуляции (фильм, вибратор, другое).

в) Если вы вели активную совместную половую жизнь, что именно в ней кажется вам наиболее приятным и удовлетворяющим?

г) А что — неприятным или разочаровывающим?

д) Какие качества вы ожидаете встретить в идеальном сексуальном партнере?

8. Ваша культурная принадлежность

а) Какова ваша культурная принадлежность (национальность, вероисповедание, социальный слой, местожительства, другое)? Как, по вашему мнению, она могла сформировать ваши сексуальные ценности, взгляды и влиять на принимаемые решения?

б) Доводилось ли вам когда-либо ощущать, что ваши сексуальные установки отличаются от установок окружающих по причине культурных различий между вами? Если да, то что вы при этом чувствовали?

в) Вызывали ли когда-либо у других людей ваша религия, национальность (другое) такие реакции в отношении вашей сексуальности, что вы чувствовали удивление или неприятие?